



SALUD MENTAL Y BIENESTAR LABORAL

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Proveer a los participantes con herramientas y conocimientos necesarios para gestionar el estrés y comprender el rol sindical en la prevención, con el fin de mejorar el bienestar laboral.



Objetivos específicos

- Entender los conceptos básicos de salud mental en el trabajo.
- Reconocer el impacto del estrés laboral en la salud mental.
- Identificar el papel del sindicato en la prevención de riesgos laborales.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Módulo 1

Introducción A La Salud Mental En El Ámbito Laboral

Duración: 2 horas

Contenidos:

Definición de salud mental y su importancia en el trabajo.

Factores que influyen en la salud mental laboral.

Impacto de la salud mental en la productividad.

Tendencias actuales en salud mental laboral.

Actividad práctica: Discusión en grupos sobre casos de salud mental en el trabajo.

Módulo 2

Gestión Del Estrés Laboral

Duración: 2 horas

Contenidos:

Identificación de fuentes de estrés en el trabajo.

Consecuencias del estrés no gestionado.

Técnicas de manejo del estrés.

Importancia del equilibrio trabajo-vida personal.

Actividad práctica: Taller de técnicas de relajación y manejo del estrés.

Módulo 3

Rol Del Sindicato En La Prevención De Riesgos Laborales

Duración: 1 hora

Contenidos:

Funciones del sindicato en la protección del trabajador.

Normativas y políticas de prevención apoyadas por sindicatos.

Colaboración sindical en la promoción de la salud mental.

Casos de éxito en prevención sindical.

Actividad práctica: Creación de un plan de acción sindical para mejorar el bienestar.

Módulo 4

Estrategias Organizacionales Para El Bienestar Laboral

Duración: 2 horas

Contenidos:

Políticas internas de bienestar y su impacto.

Programas de asistencia al empleado.

Fomento de un ambiente de trabajo saludable.

Medición de la efectividad de programas de bienestar.

Actividad práctica: Diseño de un programa de bienestar para una empresa simulada.

Módulo 5

Integración Y Aplicación De Conocimientos

Duración: 1 hora

Contenidos:

Síntesis de conceptos clave del curso.

Desarrollo de un plan personal de bienestar laboral.

Evaluación del rol personal en la promoción del bienestar.

Reflexión sobre el aprendizaje y pasos a seguir.

Actividad práctica: Presentación y retroalimentación de planes personales de bienestar.

y mucho más...

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl